

EGLIDE SR



Indice

1. Consigli di sicurezza

2. Generalità

2.1 Imballaggio

2.2 Rottamazione

3. Costruzione

3.1 Lista di controllo

3.2 Tappe d'impostazione

3.3 Sistemazione base

3.4 Sistemazione manubrio

3.5 Sistemazione altezza

4. Cure e Manutenzioni

5. Quadro di comando

6. Dettagli tecnici

7. ESERCIZI

7.1 Frequenza di allenamento

7.2 Intensità degli allenamenti

7.3 Esercitazione basata sul polso

7.4 Controllo

7.5 Durata d'allenamento

8. Veduta dettagliata

9. Garanzia

Lista dei pezzi disponibile sulle istruzioni originali

Per maggiori informazioni sul montaggio, gli esercizi o altri, si ringrazia di leggere le istruzioni disponibili sul sito ufficiale del marchio.

1. Consigli di sicurezza

Importante!

Questa bicicletta per appartamento è un'apparecchiatura di classe HC, in conformità alla norma EN 957-1/5.

Peso massimo sopportato: 150 kg.

Questa bicicletta ellittica deve essere utilizzata nell'ambito dell'uso per il quale è stata destinata.

Qualunque altro uso dell'articolo è proibito e potrebbe essere pericoloso. L'importatore non può essere ritenuto come responsabile dei danni o delle ferite causate da un uso non idoneo dell'apparecchiatura.

Detta bici ellittica è stata fabbricata secondo le ultime norme di sicurezza. Qualsiasi elemento potendo essere fonte di pericolo e/o provocare ferite è stato rimosso per quanto possibile.

Per evitare qualsiasi ferita e/o incidente, si prega di leggere e seguire le regole elementari seguenti:

1. Non lasciare bambini giocare con o accanto all'apparecchiatura.
2. Controllare regolarmente che viti, dadi, manopole e pedale siano perfettamente fissati.
3. Sostituire con celerità tutte le parti difettose e non utilizzare l'apparecchiatura fino a che quest'ultima sia aggiustata. Controllare qualunque eventuale usura del materiale.
4. Evitare le temperature elevate, l'umidità e gli schizzi d'acqua.
5. Leggere attentamente le istruzioni d'uso, prima di iniziare a utilizzare l'apparecchiatura.
6. L'apparecchiatura richiede tutto intorno, uno spazio libero sufficiente (almeno 1,5 m).
7. Impostare l'apparecchiatura sopra una superficie dura e piatta.
8. Non praticare esercizi subito prima o subito dopo i pasti.
9. Prima di cominciare qualunque attività di fitness, farsi esaminare da un Medico.

10. Il livello di sicurezza dell'apparecchiatura può essere unicamente garantito se si controllano regolarmente i pezzi suscettibili di usura. Questi ultimi sono indicati con un * sulla lista dei pezzi.
11. Detta apparecchiatura dedicata per l'allenamento non deve mai essere utilizzata come un giocattolo.
12. Non poggiare i piedi sulla struttura della bici ma soltanto sull'apposita pedana.
13. Non si devono indossare indumenti larghi ; indossare vestiti adatti, come ad esempio una tuta da ginnastica.
14. Portare delle scarpe, non si deve mai fare esercizi a piedi nudi.
- 15. Accertarsi che nessuno si trovi accanto all'apparecchio, perché potrebbe essere ferito dalle parti in movimento.**
16. L'apparecchiatura non va messa in posti umidi (sala da bagno), o sui balconi.
17. Per qualunque presa di medicinali, si prega di chiedere una visita al medico curante prima di dare inizio all'allenamento.

2. Generalità

Detta apparecchiatura è ideata per un uso fuori casa. Risponde alle esigenze della norma DIN EN 957-1/5 della classe HA. Un uso non conforme a dette istruzioni (per esempio, allenamento eccessivo, messa a posto non idonea, ecc.) può causare rischi per la salute.

Ancora prima di qualsiasi programma di allenamento, è fortemente consigliato di farsi sottoporre a un esame medico completo, per escludere qualsiasi rischio potendo esistere per la vostra salute.

2.1 Imballaggio

L'imballaggio è fatto con materiali riciclabili che rispettano l'ambiente:

- Imballaggio esterno in cartone;
- Pezzi preformati in polistirene (PS) cellulare senza HCFC;
- Nailo e sacchetto in polietilene (PE);
- Fascie per stringere in polipropilene (PP).

2.1 Rottamazione



In fin di vita, detto prodotto non deve essere buttato nella spazzatura, ma dovrà essere depositato in un centro di riciclaggio per rifiuti elettrici ed elettronici. I vari materiali della presente apparecchiatura sono riciclabili. Consegnando la propria apparecchiatura nel circuito del riciclaggio si contribuisce a proteggere l'ambiente.

Si prega di informarsi presso il Comune per conoscere il centro di riciclaggio il più vicino di casa.

3.Costruzione

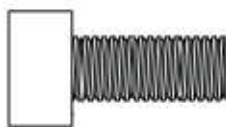
Per facilitare al massimo l'assemblaggio dell'apparecchiatura, abbiamo già messo insieme i pezzi i più importanti.

Prima di montare la propria apparecchiatura, si ringrazia di leggere con attenzione le istruzioni e dopo di procedere passo per passo, come viene specificato nella presente istruzione.

Il contenuto dell'imballaggio

- Disimballare tutto, pezzo dopo pezzo, e sistemare tutti i pezzi uno accanto all'altro per terra.
- Disimballare la struttura principale, appoggiandola per terra, dove dovrà essere predisposta una protezione, perché senza i piedi quest'ultima potrebbe danneggiare/rigare il pavimento. Proteggere il pavimento con un elemento piatto e non troppo spesso per mantenere la stabilità della struttura.
- Accertarsi di avere abbastanza spazio tutto intorno all'apparecchiatura (almeno 1,5m) prima di montare il tutto.

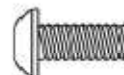
Tappa n°1



Pos: 42
M10x20mm
4St/pcs

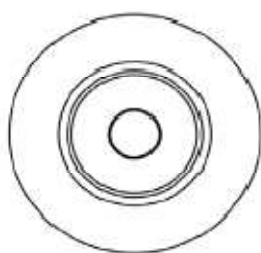


Pos: 50
10mm
4St/pcs

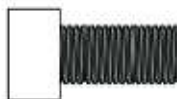


Pos: 112
M5x12mm
4St/pcs

Tappa n°2



Pos: 24
2St/pcs



Pos: 40
M8x15mm
2St/pcs



Pos: 45
M5x10mm
10St/pcs

Tappa n°3



Pos: 44
5/16"x1-3/4"
2St/pcs



Pos: 34
5/16"
2St/pcs

Tappa n°4



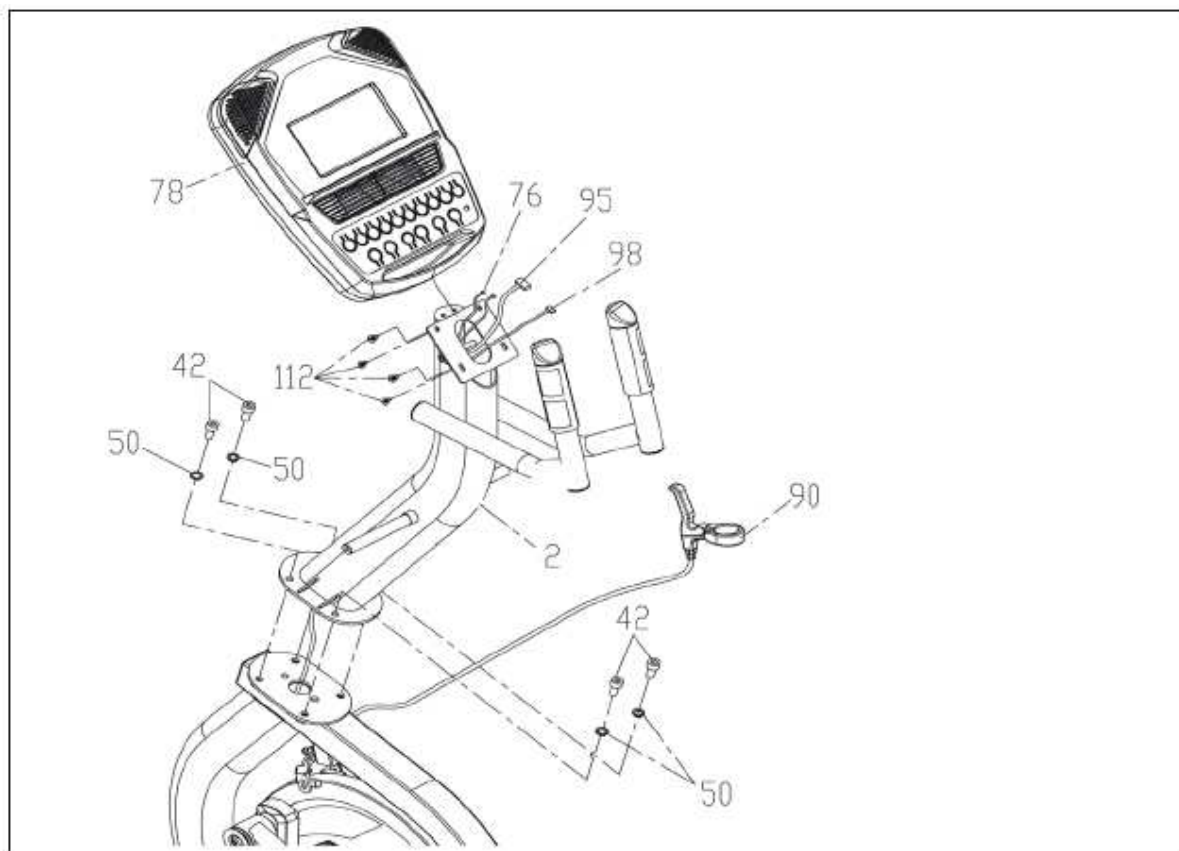
Pos: 55
M10x20
2St/pcs



Pos: 56
M10
2St/pcs

3.1 Tappe per il montaggio

Fase numero UNO



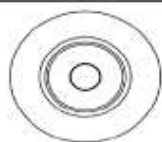
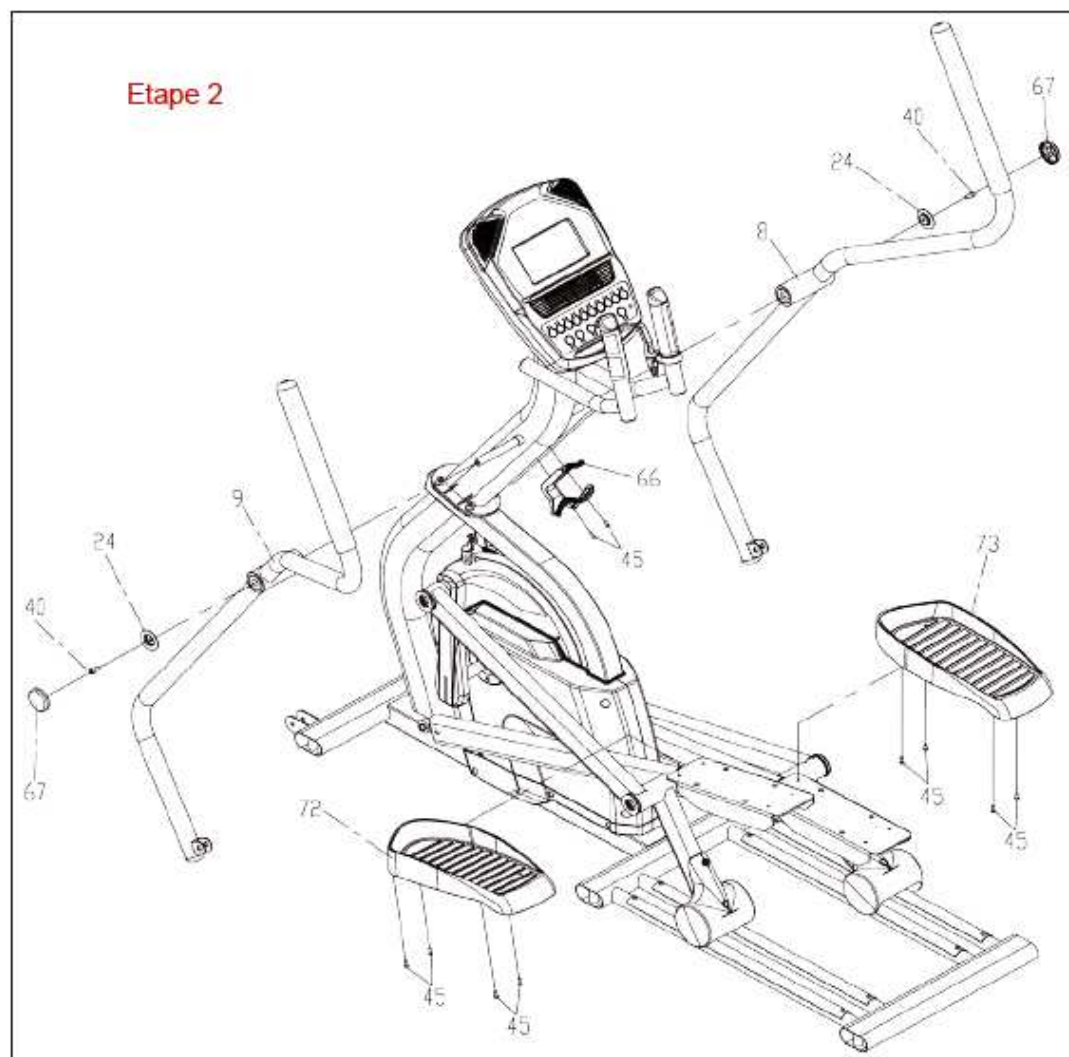
Pos: 42
M10x20mm
4St./pcs



Pos: 50
10mm
4St./pcs



Pos: 112
M5x12mm
4St./pcs



Pos: 24
2St./pcs

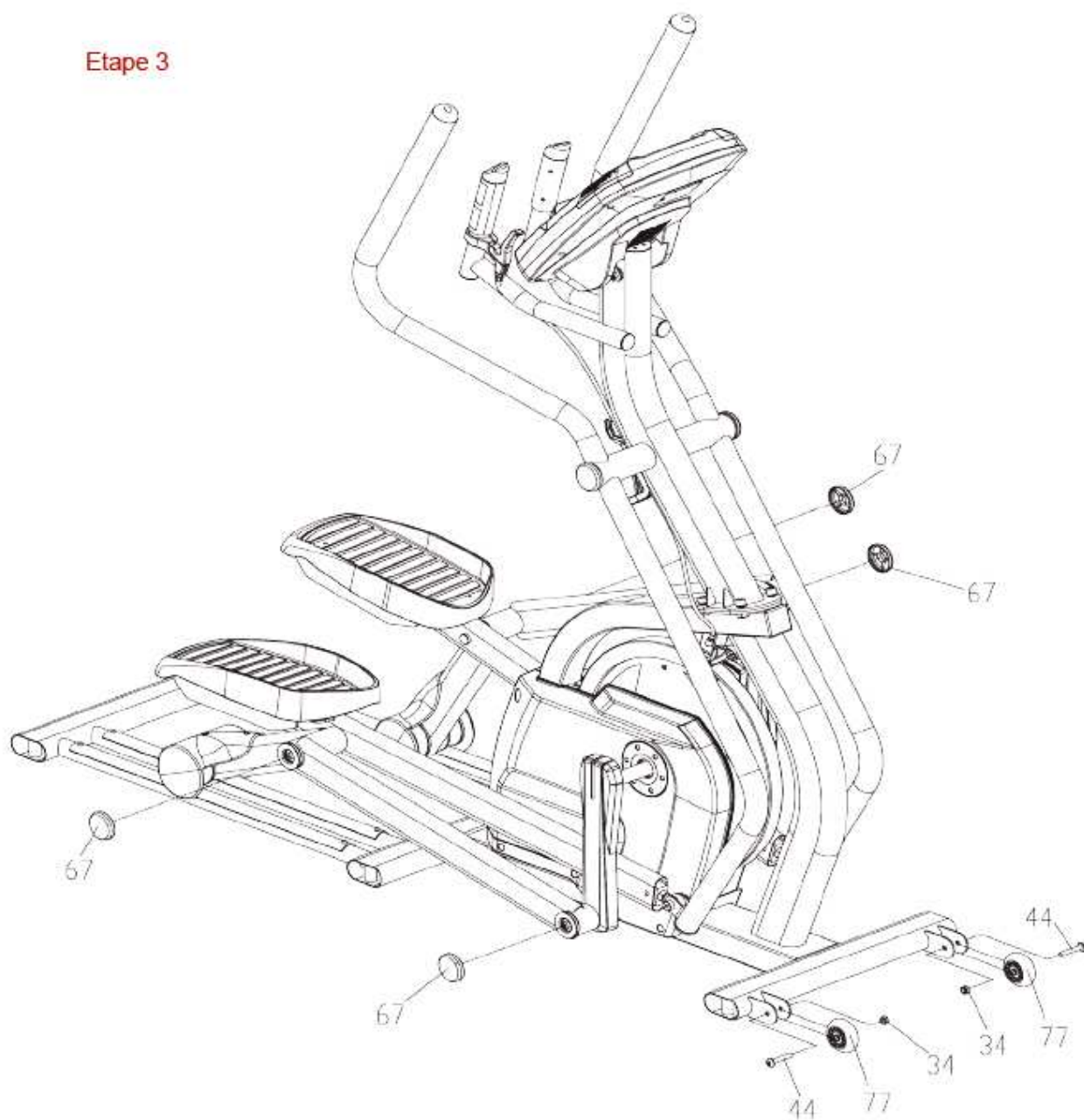


Pos: 40
M8x15mm
2St./pcs



Pos: 45
M5x10mm
10St./pcs

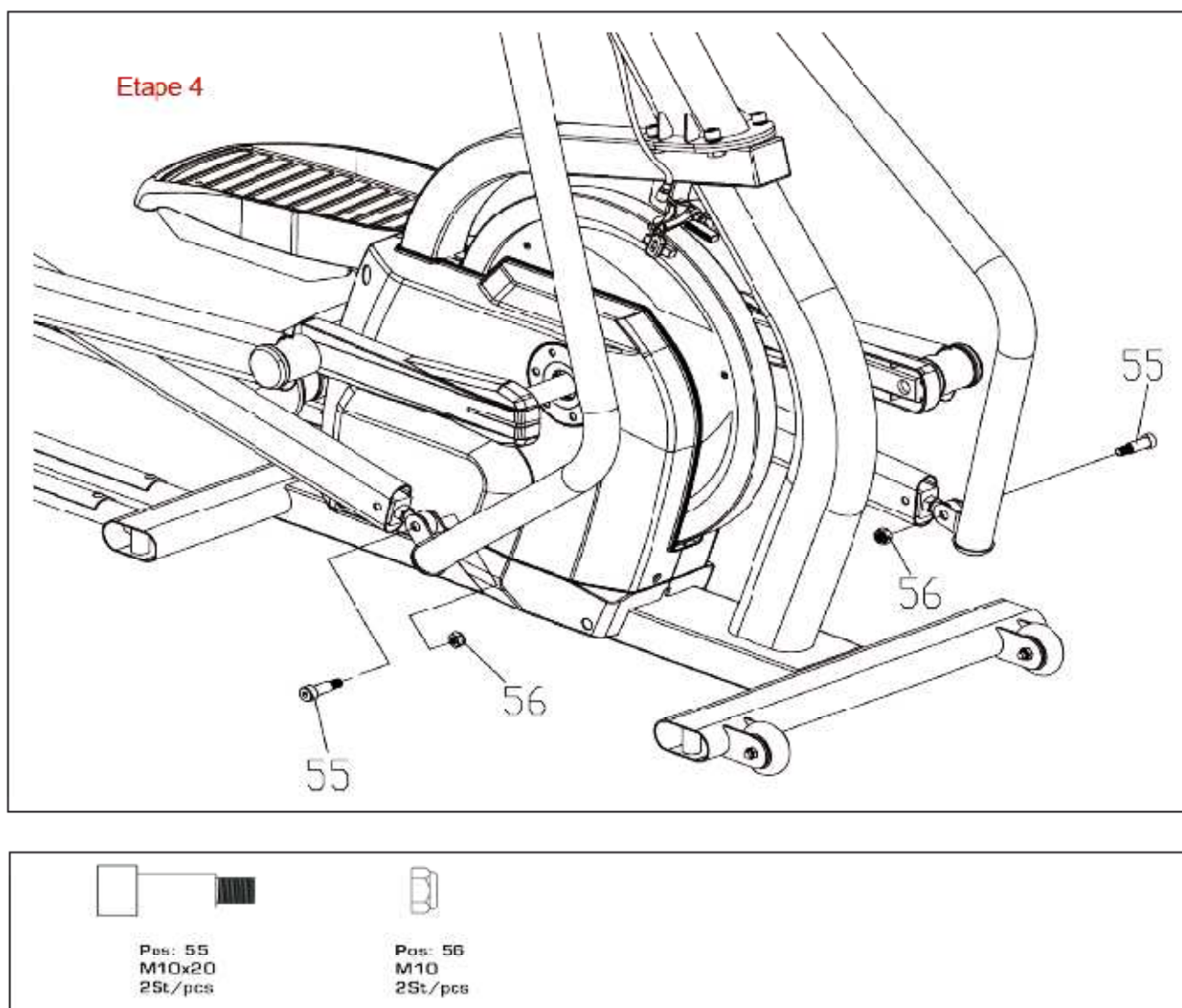
Etape 3

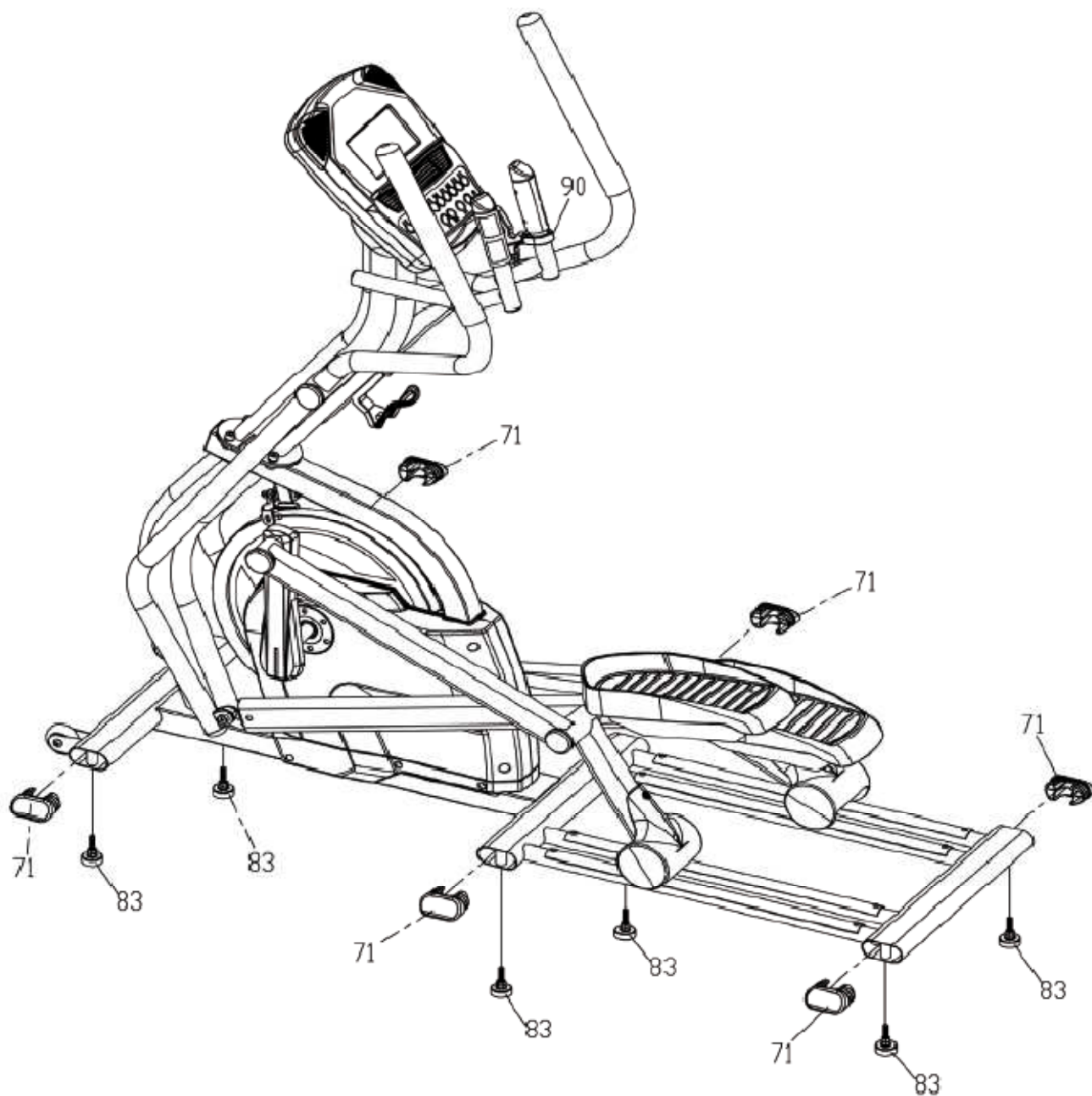


Pos: 44
5/16"x1-3/4"
25st/pcs



Pos: 34
5/16"
25st/pcs





4.Cure e Manutenzioni

Manutenzione

- Di principio, l'apparecchiatura non necessita nessuna manutenzione.
- Controllare regolarmente tutte le parti dell'apparecchiatura e accertarsi che tutte le viti e le connessioni siano ben fissate.
- Sostituire in modo celere tutti i pezzi difettosi per mezzo del nostro servizio clientela. L'apparecchio non deve essere utilizzato prima di essere riparato.

Cura

- Per pulire l'apparecchiatura, usare solo strofinaci umidi senza prodotti aggressivi. Accertarsi che nessuna umidità penetri all'interno del quadro di comando.
-
- I componenti (manubrio, pedana) che sono a contatto con il sudore devono essere puliti solo con uno strofinaccio umido.

5. Quadro di comando



5.1-Tasti del quadro di comando

FAN: Attivare o disattivare il ventilatore

UP/DOWN: Profilo di ogni programma

ENTER: una volta il programma impostato, premere su ENTER per validare la scelta

STOP/RESET: Ferma l'esercizio. Secondo il modo di esercizio, se si premere su PAUSE, verrà attivato durante cinque minuti, premendo due volte il proprio esercizio si fermerà. Se si preme durante tre secondi, si provoca un azzeramento e lo schermo indica la finestra di partenza. Durante l'inserimento di dati per un programma, il tasto STOP permette di tornare indietro. Questo permette di andare indietro per modificare i dati di programmazione.

Per rallentare, utilizzare il freno fissato sul lato destro d.....



L'apparecchiatura comporta una grande massa d'inerzia che garantirà una corsa con scioltezza, ma favorisce anche il lungo andare.

Per bloccarlo, collocare la manopola nera del freno in posizione bassa.

Prima di cominciare l'esercizio seguente, sbloccare il freno!



5.2.1 Osservazioni sulle funzioni individuali

A) Inizio o fine dell'esercizio

A meno di 15 rpm/min, il quadro di comando individua la fine o la pausa. Sarà indicato alternativamente la media dei rpm, della velocità, dei watt e delle pulsazioni. Lo schema mostra le medie. Dopo, la distanza, la durata e le calorie verranno indicate. I dati sono indicati durante 4 secondi. Dopo 4 minuti, il quadro di comando si mette in stand-by. Si potrà riattivarlo premendo qualsiasi tasto. Per fermare il proprio allenamento, si prega di premere il tasto DELETE. Tutti i dati verranno allora cancellati.

B) Misura delle pulsazioni cardiache

Misura del sensore tattile o hand pulse:

Collegare il cavo del sensore tattile nella presa del sensore tattile (dati per il polso) sulla parte posteriore del quadro di comando. Appoggiare le mani sui sensori, i quali sono collocati sul manubrio. Se si toglie una mano dal sensore durante le misure, impiegherà tempo per ritrovare i valori giusti in Watt. Le due mani devono rimanere sui sensori tattili.

ATTENZIONE

In una gran parte della popolazione, la variazione della pelle dovuta al polso è così piccola che i risultati misurati non permettono di ottenere dei valori sfruttabili. Importanti callosità sul palmo della mano impediscono una corretta misurazione. In casi come questi, il polso non riesce ad apparire o allora in modo imperfetto.

Si prega anche di tenere le mani ferme quando si impugnano i sensori. Movimenti dall'alto in basso e altri movimenti rapidi delle mani falsano le misure, questo induce improvvise modifiche del valore del polso, e persino un'interruzione della misura, poiché il quadro di comando riceve valori non realistici.

In un caso come questo, il valore del polso non apparirà di nuovo, sino al momento nel quale il quadro di comando avrà ricevuto valori realistici durante un periodo abbastanza esteso.

Di conseguenza, se la misura è errata o assente, si prega di controllare se la situazione si ripete anche con altre persone.

Se lo schermo non funziona per una sola persona, l'apparecchiatura non è difettosa. Si raccomanda allora di usare una cintura toracica per ottenere l'indicazione del polso corretto senza interruzione.

Entrambi mani devono rimanere sui sensori tattili.

Misura del polso con una cintura toracica

Misura del polso con le cinture per il petto (non incluse): il quadro di comando comporta un microchip, che rende possibile l'invio del polso senza filo, utilizzando una cintura per il petto.

Misura del polso con fermaglio per lobo

Collegare il cavo del sensore per lobo nella presa del sensore tattile (dati per il polso) sulla parte posteriore del quadro di comando e al proprio lobo. Massaggiare il lobo per favorire la circolazione sanguina.

C) Punteggio fitness/polso di ricupero

Premere nel corso dell'allenamento sul tasto RECOVERY, poi mettere entrambi mani sui sensori trovandosi sul manubrio. L'apparecchiatura misura allora il proprio polso di ricupero e scrive un punteggio fitness 1-6. Fermarsi a pedalare dopo aver premuto su questo tasto. Tutti i dati del quadro di comando si fermano immediatamente. Scatta un conto alla rovescia di 60 secondi, poi il quadro di comando segna il proprio punteggio di fitness.

6. Dettagli tecnici

6.1 Adattatore

Collegare il cavo per la luce alla parte posteriore dell'apparecchiatura nell'allaccio predisposto.

Specificazioni dell'alimentatore per la luce.

Entrata: 230V, 50 Hz

Uscita: 26V, 2500 mA

Usare solo l'alimentatore per la luce incluso nell'imballaggio di partenza. Se si utilizza un'alimentatore per la luce diverso da quello del costruttore, si prega di verificare che quest'ultimo sia tagliato in caso sovraccarico, che il circuito sia protetto e che sia controllato dal punto di vista elettronico. Una mancanza di conformità potrebbe provocare un cortocircuito o danneggiare il quadro di comando.

7. Allenamento manuale

Allenarsi con l'ergometro induce un movimento perfetto sia per il rinforzo dei grandi gruppi muscolari, sia per il sistema cardio-vascolare.

Osservazioni generali sull'allenamento

- Mai allenarsi subito dopo un pasto;
- Se possibile, orientare il proprio allenamento sul livello di polso;
- Riscaldarsi i muscoli prima di praticare la seduta facendo stretching ;
- Una volta l'allenamento finito, ridurre progressivamente la velocità. Mai finire il proprio allenamento in modo brusco ;
- Procedere a dei movimenti di stretching una volta l'allenamento finito.

7.1 Frequenza di allenamento

Affinché possano migliorare la propria salute fisica e la propria condizione a lungo andare, si raccomanda di fare almeno tre allenamenti settimanali. Questo rappresenta la frequenza media d'allenamento per un adulto, per mantenere una buona condizione fisica a lungo termine, o per bruciare una notevole quantità di grasso. Man mano che la propria forma fisica aumenta, è possibile di praticare giornalmente. È particolarmente importante di allenarsi con intervalli regolari.

7.2 Intensità degli allenamenti

Strutturare con attenzione i propri allenamenti. Aumentare poco a poco l'intensità dei propri allenamenti, in modo tale che non appaia alcun problema di stanchezza muscolare o rispetto al sistema di locomozione.

RPM

In termini di allenamento centrato sulla resistenza, di solito è raccomandato di allenarsi con una resistenza più debole ma con un'intensità più elevata (giri al minuto). Badare a fatto che l'intensità sia superiore a 80 giri al minuto, ma che non oltrepassi 100.

7.3 Allenamento orientato verso il ritmo cardiaco

Per la propria zona di polso, è consigliato di scegliere una gamma di allenamento adattato al sistema aerobi. Le performance che aumentano nella gamma di resistenza sono solitamente compiute con unità di lunghi allenamenti nella gamma di allenamento aerobi.

Trovare detta zona sul diagramma di polso di referenza o appoggiarsi ai programmi per polso. Si deve fare 80% del proprio allenamento in questa zona di polso (fino al 75% del proprio polso massimo).

Per il 20% restante, è possibile incorporare delle fasi di resistenza massima per aumentare la propria soglia aerobi. Con il successo rispetto ai propri risultati nell'allenamento, si potranno dopo produrre performance più elevate con lo stesso polso, questo significherà un miglioramento della propria condizione fisica.

Se si ha già una certa esperienza in allenamenti con controllo del polso, si può passare dalla propria zona di polso desiderata al proprio piano d'allenamento speciale o statuto fitness.

Osservazione:

Dato che ci sono persone che hanno sia un polso più elevato o più lento, le zone di polso ottimale individuali (zona aerobica, zona anaerobica) possono variare rispetto alle zone dette "per la gran parte del pubblico" (diagramma di polso base).

In questo caso, l'allenamento va configurato in base alla propria esperienza individuale. Se si è principianti e si riscontra questo problema, è importante di chiedere un consulto a un medico prima di iniziare l'allenamento, per controllare le proprie capacità di salute per l'allenamento.

7.4 Controllo dell'allenamento

Che sia sul lato medico o fisiologico, l'allenamento sotto controllo del polso prende pienamente il proprio senso ed è basato sul polso massimo di ciascuno.

Questa regola si applica sia ai principianti, sia agli sportivi dilettanti ambiziosi, sia ai professionisti. Questo dipende dalla meta dell'allenamento e dallo statuto di performance, l'allenamento viene fatto con un'intensità specifica di polso massimo individuale (espresso in %).

Per configurare con efficienza l'allenamento cardio-circolatorio secondo aspetti medico-sportivi, raccomandiamo un livello di polso che oscilli fra 70% e 85% rispetto al polso massimo.

Misurare il proprio polso nei momenti seguenti:

1. Prima dell'allenamento = polso a riposo;
2. Dieci minuti dopo l'inizio dell'allenamento = polso di sforzo/allenamento;
3. Un minuto dopo l'allenamento = polso durante la fase di recupero.

- Nel corso delle prime settimane, è raccomandato che detto allenamento si svolga con un livello di polso sotto il limite di zona di polso di allenamento (circa 70%) o meno.

- Durante i 2 a 4 mesi seguenti, l'allenamento intenso è raggiunto poco a poco fino ad arrivare al limite della propria zona di allenamento (circa 85%) senza mai esagerare.

- Se si è ottima condizione fisica, dividere le unità più facili dalla gamma aerobi la più debole e qui nel programma di allenamento, in modo tale che sia possibile di rigenerarsi sufficientemente. Un ottimo allenamento significa sempre allenarsi con intelligenza, incorporando una rigenerazione al momento giusto. Altrimenti, i risultati del sovrallenamento indurranno spesso un degrado della propria condizione fisica.

- Ogni cambiamento di unità di allenamento nella gamma di polso superiore alla propria performance individuale deve sempre essere seguito da un allenamento susseguente, con unità di allenamento rigeneratore nella gamma di polso più bassa (fino al 75% di polso massimo).

Una volta che le proprie condizioni sono migliorate, un'intensità di allenamento più elevata è richiesta affinché il livello di polso raggiunga alla "zona di allenamento" ;vale a dire che il corpo è capace di fare performance più elevate.**Si individuerà il risultato di una condizione migliorata, con un punteggio di fitness più elevato (F1-F6).**

Calcolo dell'allenamento/livello di polso

220 di polso al minuto meno la propria età = personale, ritmo cardiaco massimo

Polso di allenamento

Limite inferiore: $(220 - \text{età}) \times 0,70$

Limite superiore: $(220 - \text{età}) \times 0,8$

7.5 Durata degli allenamenti

Ogni unità di allenamento deve idealmente comportare una fase di riscaldamento, una fase di allenamento e una fase di recupero, per evitare delle ferite.

Fase di riscaldamento

5 a 10 minuti di ginnastica o di stretching (anche una seduta con bicicletta a ritmo lento).

Allenamento

15 a 40 minuti intensi o no di allenamento rispettando l'intensità riportata più sopra.

Ricupero

5 a 10 minuti di pedalare lento, seguito da ginnastica o di stretching, per rilassare i muscoli.

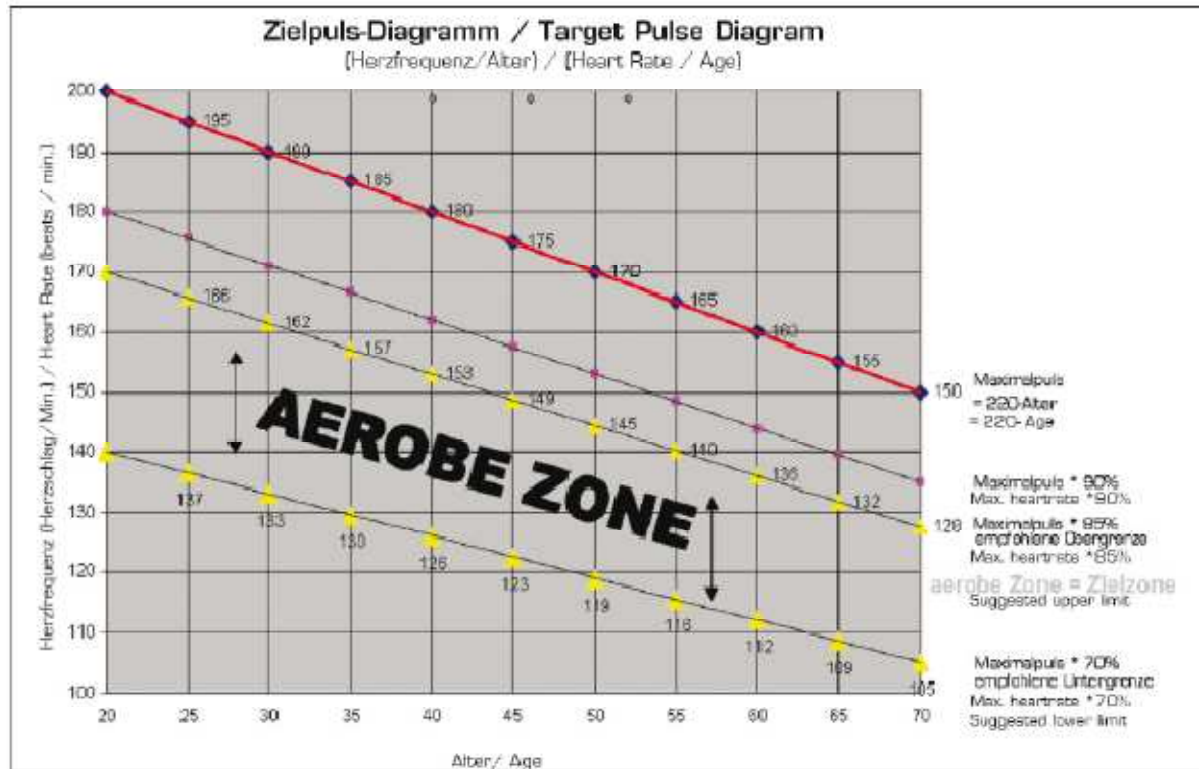
Fermare subito l'allenamento se uno non si sente bene o se si risentono segnali di sovraffaticamento.

Alterazioni dell'attività metabolica durante l'allenamento

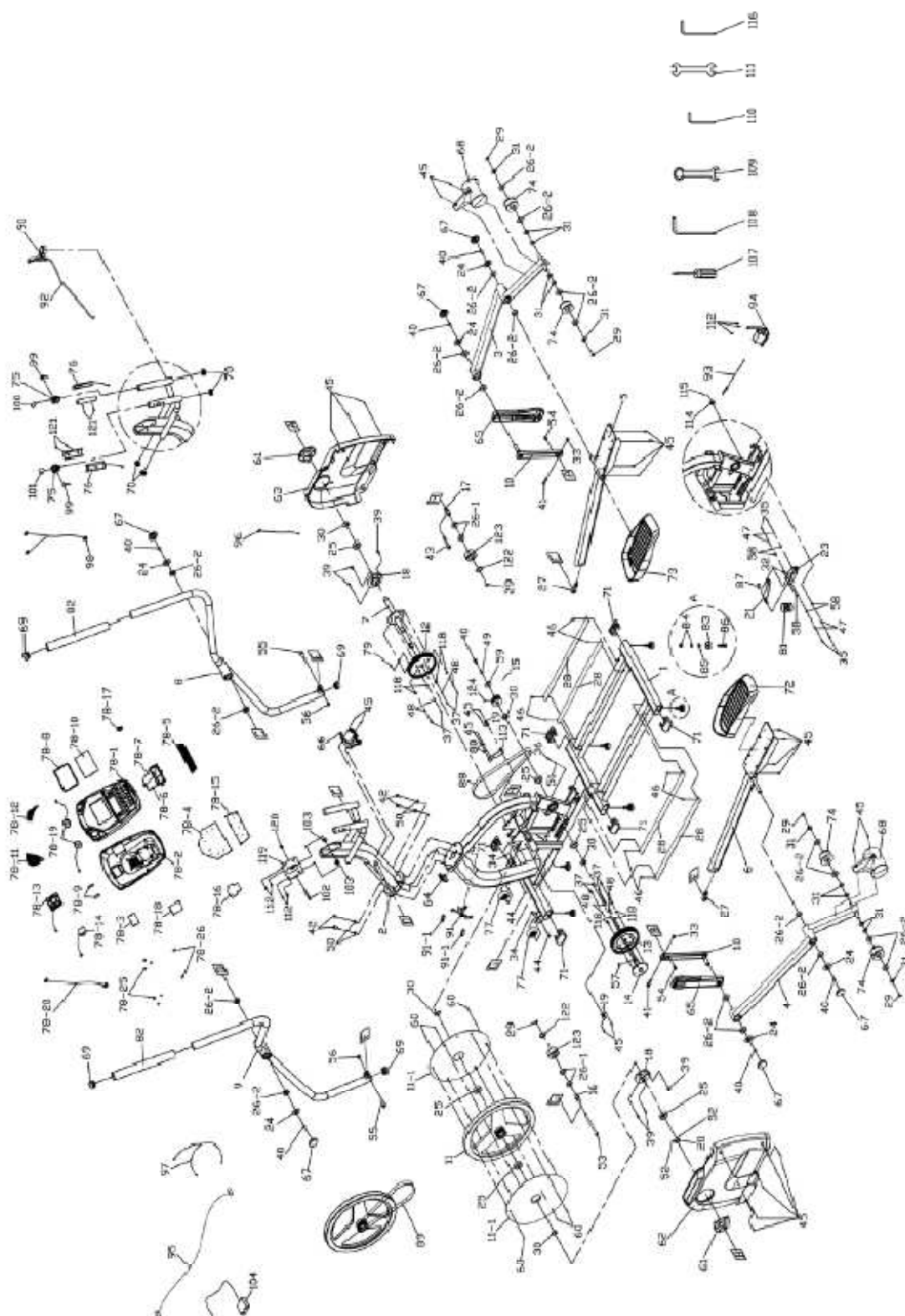
- Durante i primi 10 minuti dell'allenamento centrato sulla resistenza, il corpo consuma lo zucchero che si trova nei muscoli;
- Dopo 10 minuti, oltre lo zucchero, il grasso inizia a essere bruciato;

Dopo 30-40 minuti, il metabolismo legato al grasso si attiva, ossia il grasso del corpo diventa la principale fonte di energia.

Diagramma del polso base



8. Pezzi staccati



Lista dei pezzi

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
3218-1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-3	Rotierender Pedalarm, rechts	Sliding pedalarm, right side		1
-4	Rotierender Pedalarm, links	Sliding pedalarm, left side		1
-5	Pedalarm, rechts	Pedalarm, right side		1
-6	Pedalarm, links	Pedalarm, left side		1
-7	Achse	Axle		1
-8	Beweglicher Arm, rechts	Moving arm, right side		1
-9	Beweglicher Arm, links	Moving arm, left side		1
-10	Kurbel	Crank		2
-11	Schwungrad	Flywheel		1
-11-1	Schwungradabdeckung	Nylon round disk		2
-12	Antriebsrad 1, groß	Main pulley 1	Ø174mm	1
-13	Antriebsrad 2, groß	Main pulley 2	Ø174mm	1
-14	Antriebsachse	Drive axle		1
-15	Antriebsrad, klein	Small pulley		1
-16	Achse für Riemenspannrolle, links	Axle for idlerwheel, left side		1
-17	Achse für Riemenspannrolle, rechts	Axle for idlerwheel, right side		1
-18	Kugellagerhalterung	Bearing housing, crank axle		2
-19	Gehäusehalterung	Side case bracket		2
-20	Kugellager Set	Set collar		1
-21	Magnethalterungsverstellarm	Magnet mounting arm		1
-22	Wird nicht benötigt	No needed		0
-23	Halterung für Bremse	Brake mounting bracket		1
-24	Unterlegscheibe in Hutforn	Cup washer		8
-25*	Kugellager	Ballbearing	8005	8
-26-1*	Kugellager	Ballbearing	8003 CN TMT	4
-26-2*	Kugellager	Ballbearing	8003 C3 TMT	20
-27	Pendelkugellager	Rod end bearing		2
-28	Laufschiene	Alloy track		4
-29	C-Ring	C-ring	Ø17mm	8
-30	C-Ring	C-ring	Ø25mm	5
-31	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø17	12
-32	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	1
-33	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-34	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	2
-35	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x12	4
-36	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x20	1
-37	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x15	8
-38	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x50	1
-39	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x12	8
-40	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x15	7
-41	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x35	2
-42	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M10x20	4
-43	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M10x80	1
-44	Sechskantschraube	Button head screw	5/16x1-3/4"	2
-45	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x10	28
-46	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x10	8
-47	Spring Ring	Split washer	Ø5	4
-48	Spring Ring	Spring washer	Ø6	8
-49	Spring Ring	Spring washer	Ø8	1
-50	Spring Ring	Spring washer	Ø10	4
-51	Mutter	Nut	M5	1
-52	Stellschraube	Set screw	M5	2
-53	Bolzen für Riemenpanner	Idler adjustment bolt	M10x220	1
-54	Scheibenfeder	Woodruff key	7x7x23	2
-55	Innensechskantschraube	Shoulder bolt	M10x20	2
-56	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-57	Passfeder	Fitted key		1
-58	Unterlegscheibe	Washer	Ø5xØ10x1.0	4
-59	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ35x3.0	1
-60	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	M4x12	8
-61	Gehäuseeinsatz	Housing insert		2
-62	Gehäuse, links	Left housing		1
-63	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-64	Kunststoffkappe, quadratisch	Square endcap		1
-65	Kurbelabdeckung	Crank cover		2
-66	Flaschenhalter	Bottle holder		1

Position Quantity	Bezeichnung	Description	Abmessung./Dimension	Menge/
-67	Kugellagerabdeckung, rund	Bearing cover		3
-68	Rollenabdeckung	Slide wheel cover		2
-69	Kunststoffpropfen	Button head plug		4
-70	Lenkergriffabdeckung	Round cap for handlebar		4
-71	Kunststoffabdeckung für Standbeine	Endcap for foottubing		3
-72	Trittplatte, links	Left pedal		1
-73	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-74*	Rolle	Sliding wheel		4
-75	Handgriffabdeckung	Handgrip cover		2
-76	Handpulsensor mit Kabel	Handpulse sensor with cable	850mm	2
-77	Transportrolle	Transportation wheel		2
-78	Computer	Computer		1
-79	Magnet	Magnet		1
-80	Sensorhalterung	Sensor bracket		2
-81	Feder	Spring		1
-82 *	Schaumstoff für bewegliche Arme	Foam for movable handlebar		2
-83	Gummi für Standfuß	Rubber foot		3
-84	Mutter	Nut	3/8"	12
-85	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ19x1.5	3
-86	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8"x18UNC-2	3
-87	Bremsmagnet	Braking magnet		1
-88*	Riemen	Belt	ØPK	1
-89*	Riemen für Schwungrad	Belt for flywheel	PJ	1
-90	Notbremshebel	Emergency brake		1
-91	Notbremseinheit	Emergency brake unit		1
-91-1 *	Bremsbelag	Emergency brake pad		2
-92	Bowdenzug für Notbremse	Cable for emergency brake		1
-93	Widerstandsverstellkabel	Resistance sensor cable	270mm	1
-94 *	Motor	Motor		1
-95	Computerkabel	Computer cable	1800	1
-96	Stromkabel	Power cable	750mm	1
-97	Sensor-kabel	Sensor cable	700/850mm	1
-98	Widerstandsverstellkabel für Griff	Resistance control cable for handlebar	900mm	1
-99	Overlay für Handgriff	Overlay for handlebar		2
-100	Overlay DOWN	Overlay DOWN		1
-101	Overlay UP	Overlay UP		1
-102	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	MØ70	1
-103	Kunststoff Unterlegscheibe	Nylon Washer	Ø5/162xØ25x3.0	2
-104	Netzgerät	Adapter		1
-105	Wird nicht benötigt	No needed		0
-106	Wird nicht benötigt	No needed		0
-107	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw		1
-108	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	5mm	1
-109	Sechskantschlüssel	Hex head wrench	17mm	1
-110	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	8mm	1
-111	Gabelschlüssel	Wrench	13/14mm	1
-112	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x12	7
-113	Magnetleiste	Magnet bracket		1
-114	Rolle für Widerstandsverstellkabel	Resistance cable pulley		1
-115	Ring	Ring	E-5	1
-116	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	8mm	1
-117	Wird nicht benötigt	No needed		0
-118	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ16x1.0	3
-119	Computerhalterung	Computer bracket		1
-120	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M3	1
-121	Mutter, selbstschneidend	Self tapping screw	ST 3x20	4
-122	C-Ring	C-ring		2
-123	Kugellagerhalterung	Ballbearing housing		2
-124	Schraube	Screw	M8x10	1